دقائق من النشاط اليومي كفيلة بالتقليل من خطر الإصابة بالسرطان

أفادت دراسة علمية بأن فترات متقطعة قصيرة من النشاط البدني اليومي التي تزيد من معدل نبضات القلب، مثل اللعب بشكل مكثف مع الأطفال، يمكن أن تساهم في تقليل فرص الإصابة بالسرطان.

وجاء في الدراسة أن ما لا يزيد على أربع دقائق ونصف من النشاط البدني القوي، الموزع على فترات لا تزيد على دقيقة واحدة – في الأعمال اليومية قد يخفض من احتمالية الإصابة بالسرطان بمقدار 18٪، وتنقص خطورة بعض الأنواع الأخرى من السرطانات المتعلقة بالنشاط البدني حتى 32٪.

وقال البروفيسور إيمانويل ستاماتاكيس، الباحث الرئيسي من مركز تشارلز بيركنز بجامعة سيدني في أستراليا: "نحن نعي أن الأفراد من الفئة العمرية المتوسطة في الغالب لا يقومون بممارسة الرياضة بشكل منتظم، وهذا يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالسرطان. ولكن، الآن، بفضل تقدم التكنولوجيا المتوفرة للارتداء مثل أجهزة متابعة النشاط البدني، يمكننا أن ندرس تأثير النشاط البدني المتقطع والعرضي الذي يحدث خلال الحياة اليومية".

السرطانات التي تترتب على قلة النشاط البدني تتضمن سرطان الكبد، الرئة، الكلى، بطانة الرحم، سرطان الدم النخاعي، الورم النخاعي، القولون والمستقيم، الرأس والرقبة، المثانة، سرطان الثدي، وسرطان المريء.

الدراسة، التي نشرت في Oncology Jama، استعانت بالبيانات المستقاة من الأجهزة القابلة للارتداء لتتبع نشاط أكثر من 22000 شخص غير نشطين بدنيا.

ثم مراقبة السجلات الصحية الطبية لهذه المجموعة لمدة تقارب السبع سنوات لمراقبة حالات السرطان.

تم التوصل إلى أن ما لا يقل عن أربع إلى خمس دقائق من النشاط البدني المتقطع القوي (Vilpa) مرتبط بتقليل فرص الإصابة بالسرطان بالمقارنة مع الذين لا يمارسون Vilpa.
قام باحثون من مركز تشارلز بيركنز في جامعة سيدني بتطوير مفهوم Vilpa ليصف فترات النشاط القصيرة التي نمارسها بكل حماسة في حياتنا اليومية.

قال البروفيسور ستاماتاكيس: "الـVilpa يشبه تطبيق مبادئ التدريب المتقطع العالي الكثافة (HIIT) في حياتنا اليومية".

وأشار إلى أن البالغين الذين لا يمارسون الرياضة أكثر عرضة للإصابة بأنواع معينة من السرطان مثل سرطان الثدي أو بطانة الرحم أو القولون.

لكن حتى وقت قريب، لم يتمكن الخبراء من قياس تأثير الأنشطة البدنية الأقل تنظيما.
في عينة الدراسة المكونة من 22398 شخصا بمتوسط عمر 62 والذين لم يمارسوا الرياضة في أوقات فراغهم، تم العثور على 2356 حالة سرطان جديدة (1084 منها سرطانات مرتبطة بالنشاط البدني) خلال فترة متابعة متوسطة 6.7 سنوات.